

Автономное образовательное учреждение
высшего образования Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по образовательной
деятельности

В.Н. Чумаков
«30» января 2023 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ *«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»*

Направление подготовки
45.03.02 Лингвистика
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы
Перевод и переводоведение

Форма обучения
очная

Гатчина
2023

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана на основе актуализированного Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Уровень: бакалавриат

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик:

кандидат педагогических наук, доцент Шаронова Н.В.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «09» января 2023 г. Протокол №6.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой:

Шаронова Н.В. _____

Содержание

	с.
1. Пояснительная записка	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий	6
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	8
7. Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	8
8. Перечень основной, дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	13
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	14
10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	16
11. Перечень информационных технологий, профессиональных баз данных, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	17
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	17

1. Пояснительная записка

Цели: формирование личной физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в социально-профессиональной деятельности и в семье, а также способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;
- включение в реальную физкультурно-оздоровительную и спортивную практику;
- содействие обеспечению успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности через формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности;
- формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;
- содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешность самонаблюдений и самооценки функционального состояния организма;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» участвует в формировании следующей компетенции (следующих компетенций):

Компетенции	Индикаторы
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.1: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни УК-7.2: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной

деятельности	деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
--------------	---

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

«Физическая культура и спорт» является дисциплиной обязательной части для подготовки студентов по направлению 45.03.02 Лингвистика.

Шифр компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция	Дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается параллельно с изучаемой дисциплиной	Последующие дисциплины (модули), практики учебного плана, в которых осваивается компетенция
УК-7	Дисциплина является первой в формировании компетенции	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Учебная практика (Переводческая практика)

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных единиц или 72 академических часа.

Семестр		1 семестр	Всего, ак. часов
Общая трудоемкость (всего ак. часов / з.ед)		72 / 2	72
Контактная работа	Лекции	16	16
	Практические занятия	16	16
Самостоятельная работа		31	31
Вид промежуточной аттестации	Зачет	9	9

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

№	Наименование раздела дисциплины (тема)	Трудоемкость					Содержание
		всего	Контактная работа			самост. работа	
			лекции	практич. занятия	лабор. занятия		
1 семестр							
1.	Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты	7	2	2	-	3	Цели и задачи дисциплины. Физическая культура, как часть культуры. Физическое воспитание. Спорт. Физическая подготовленность.
2.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом	7	2	2	-	3	Обучение приёмам предупреждения травматизма при подготовке к занятию. Обучение приёмам предупреждения травматизма при проведение подготовительной части занятия. Обучение приёмам предупреждения травматизма при подготовке к занятию. Обучение приёмам предупреждения травматизма при проведение основной части занятия. Обучение приёмам предупреждения травматизма при подготовке к занятию. Обучение приёмам предупреждения травматизма при проведение заключительной части занятия.
3.	Содержание и организационные формы физической культуры в вузах.	7	2	2	-	3	Содержание курса физического воспитания в вузе. Распределение студентов в учебные отделения.
4.	Основы здорового образа жизни	7	2	2	-	3	Признаки здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Структурные компоненты здорового образа жизни. Закаливание, принципы

							закаливания.
5.	Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры	8	2	2	-	4	Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.
6.	Физиологические основы физической культуры	7	1	2	-	4	Физиологические основы физической культуры. Двигательные действия. Формирование двигательного навыка.
7.	Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений	7	1	2	-	4	Функции опорно-двигательного аппарата. Функции мышечной системы и её изменение под влиянием физических нагрузок. Основные группы мышц человека.
8.	Функции сердечно-сосудистой системы и её изменение под влиянием физических нагрузок	7	2	1	-	4	Основные функции крови. Функции дыхательной системы и её изменение под влиянием физических нагрузок.
9.	Общая и специальная физическая подготовка	6	2	1	-	3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Физические качества.
Зачет		9					
Итого		72	16	16	-	31	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ак.часы	Форма контроля
1.	Проработка теоретического материала по конспектам лекций, рекомендованной литературе, дополнительным источникам информации	12	Консультация преподавателя, устное собеседование
2.	Подготовка к практическим занятиям: поиск необходимой информации, обработка информации, написание доклада, подготовка к выступлению (дискуссии)	10	Выступление с докладом, презентация, ответы на дискуссионные вопросы
3.	Подготовка к текущему контролю (подготовка реферата)	9	Реферат
4.	Подготовка к промежуточной аттестации (вопросы к зачету)	9	Устное собеседование

Для самостоятельной работы по дисциплине (модулю) обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Лопатин Н.А., Шульгин А.И. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] :Учебно-методическая литература. - Кемерово: ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный институт культуры", 2019. - 99 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=361109>

2. Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 197 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=363096>

3. Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 201 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=357459>

4. Фонд оценочных и методических материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

7.Фонд оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (зачета)

Зачет проводится в виде выполнения письменного задания по темам рефератов и сдачи контрольных нормативов:

- Темы рефератов:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
2. Формы физической активности, средств гигиены, нетрадиционные средства оздоровления;
3. Двигательный режим студента в ритме учебного дня, недели, семестра
4. Формы контроля УФС и здоровья при занятиях физическими упражнениями, спортом
5. Содержательные характеристики компонентов здорового образа жизни
6. Организация оптимальной двигательной активности, рационального питания
7. Гипокинезия , гиподинамия
8. Самоконтроль за эффективностью выполнения индивидуальной программы оздоровительной и развивающей направленности
9. Гигиенические требования к экипировке для занятий спортом в различных условиях(открытые площадки, спортзалы)
10. Факторы, определяющие здоровье человека.
11. Специальная психофизическая подготовка необходимая для оказания первой помощи пострадавшим в ЧС.
12. Приёмы оказания первой помощи пострадавшим в условиях чрезвычайных ситуаций.
13. Оценка «тяжести» нагрузки по объективным и субъективным показателям
14. Влияние направленной физической тренировки в целях воспитания физических качеств и функциональных резервов
15. Стратегия применения средств физической активности и спорта в личном опыте в целях профилактики утомления, усталости, снижения физической работоспособности организма с учётом доминирующих факторов утомления
16. Оценка функциональной подготовленности с применением функциональных проб: Штанге, Генчи, 12-мин.бег (тест К.Кеннета),проба с 30-ю приседаниями
17. Общие закономерности изменения работоспособности студента в ритме учебной работы : дня, недели, семестра, учебного года
18. Специальная физическая подготовка в профессиональной подготовке студента
19. Физическая тренировка как единственная научно- обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека, формирования ресурсных функциональных возможностей
20. Медицинские противопоказания к занятиям физическими упражнениями, выбор средств для индивидуальной программы занятий с учётом показаний и противопоказаний(медотводы).

21. Организация оптимальной двигательной активности.
22. Организация рационального питания.
23. Внешняя среда. Воздействия природных, биологических, социальных факторов на организм, жизнедеятельность человека
24. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Профилактика осложнений в состоянии здоровья средствами ФКиС после перенесённого заболевания.
25. Методика применения психорегулирующих упражнений в повседневной жизни и профессиональной деятельности
26. Применение методов мышечной релаксации, дыхательной гимнастики для оптимизации состояния (снятия утомления)
27. Основные опасности среды обитания человека.
28. Методы защиты от опасностей применительно к сфере своей профессиональной деятельности.
29. Прикладные физические и психические качества необходимые для оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.

Примерные практико-ориентированные задания

Контрольные нормативы (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Юноши

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Прыжки в длину с места (см)	220	195	180	меньше 180
2 Метание гранаты 700 гр. (м)	34	32	30	меньше 30
3 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6	меньше 6
4 Челночный бег 3 x 10 м/с.	7,3	8,0	8,2	больше 8,2
5 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	120	110	100	меньше 100
6 На силовую подготовленность – 1.«Подъём в сед» . (Опускание/поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнуты под углом 90 град., стопы закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
7 Поднимание ног в висе до касания	7	5	3	меньше 3

перекладины (кол-во раз)				
8 Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	меньше 6,0
9 На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,5	14,0	14,5	больше 14,5
10 На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,40	3,50	4,10	больше 4,10
11 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	15,00	15,30	16,00	больше 16,00
12. Силовая выносливость мышц-разгибателей спины (экстензия спины)	65	45	30	Менее 30
12 Гимнастический комплекс упражнений: 1. утренней гимнастики; 2. производственной гимнастики; 3. спортивной аэробики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

Девушки

Вид задания	Критерии оценки			
	«5» (8 баллов)	«4» (6 баллов)	«3» (4 балла)	«2» (2 балла)
1 Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160
2 Метание гранаты 500 гр. (м)	20	18	16	меньше 16
3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4 Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
6 Челночный бег 3x10 м/сек.	8,4	8,7	9,3	больше 9,3
7 Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8 На силовую	40	35	30	меньше 30

подготовленность – 1.«Подъём в сед» (Опускание/поднимани е туловища из положения лёжа, ноги согнуты под углом 90 град., стопы закреплены, руки за головой (кол-во раз)				
9 Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,0	меньше 6
10 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,5	16,7	17,0	больше 17,0
11 На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
12 На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,50	11,10	11,30	больше 11,30
13.Силовая выносливость мышц спины(экстензия спины)	65	45	30	Менее 30
13. Гимнастический комплекс упражнений: 1. утренней гимнастики; 2 .производственной гимнастики; 3. ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением , эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоциональн о	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточно й амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническим и ошибками, небрежно

Комплект заданий и этапов формирования компетенции представлен в Фонде оценочных и методических материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, оформленный отдельным документом, представлен в приложении.

8. Перечень основной, дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

а) нормативные правовые акты:

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/

2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

3. Областной закон Ленинградской области от 30.12.2009 N 118-оз (ред. от 27.07.2016) "О физической культуре и спорте в Ленинградской области" (принят ЗС ЛО 23.12.2009) <http://ppt.ru/newstext.phtml?id=43335>

б) основная литература:

1. Лопатин Н.А., Шульгин А.И. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] :Учебно-методическая литература. - Кемерово: ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный институт культуры", 2019. - 99 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=361109>

2. Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 197 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=363096>

3. Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 201 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=357459>

в) дополнительная литература:

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] :Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России. - Москва: Издательство "ЮНИТИ-ДАНА", 2017. - 431 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=341538>

2. Гелецкая Л.Н., Бирдигулова И.Ю. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=269320>

3. Малейченко Е.А., Доценко Н.А. Физическая культура. Лекции [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: Издательство "ЮНИТИ-

ДАНА", 2017. - 159 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=341972>

4. Морозова Е.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект [Электронный ресурс]:Статья. - Ижевск: ФГБОУ ВПО "Удмуртский Государственный университет", 2010. - 5 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=62360>

5. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С. Физическая культура студента [Электронный ресурс] :Учебное пособие. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=150515>

6. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2012. - 118 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=59197>

г) ресурсы сети «Интернет»:

1)электронные профильные журналы

1. Журнал «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс] URL: <http://fis1922.ru/>

2. Журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика» [Электронный ресурс] URL: <https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>

3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» [Электронный ресурс] URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

2) электронные профильные базы данных/ сайты

1. Сайт федерации легкой атлетики [Электронный ресурс] URL: <http://rusathletics.info/>

2. Сайт ВФСК ГТО [Электронный ресурс] URL: <http://www.gto.ru/>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Самостоятельная подготовка обучающихся проводится для углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и других видах занятий, для выработки навыков самостоятельного применения новых, дополнительных знаний и подготовки к предстоящим учебным занятиям, зачету.

Важным условием успешного изучения дисциплины является посещение лекций. Под посещением подразумевается не форма пассивного присутствия, а активная работа по изучению нового материала. Подготовка к лекционным занятиям включает в себя анализ предлагаемых для изучения вопросов, изучение нормативных источников и учебной и научной литературы по рассматриваемым вопросам лекции. В процессе лекции обучающийся может задавать уточняющие вопросы, осуществить взаимосвязь нового материала с уже изученным, подготовить базу для

эффективного использования полученных знаний, облегчить подготовку к практическому занятию. Эффективным способом фиксации лекционного материала является конспектирование, представляющее собой не только фиксацию важнейших моментов лекции, но и указание примеров для понимания того или иного теоретического материала.

При подготовке к практическому занятию необходимо использовать конспектированные материалы лекций, учебную и научную литературу. Подготовка ответов по выносимым на обсуждение вопросам практического занятия включает в себя не только прочтение материала, но и его анализ и критическую оценку. Обучающемуся следует выявить малоизученные аспекты рассматриваемых вопросов, проявить инициативу при подготовке к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиями и зачету рекомендуется систематизировать полученные знания, что облегчит процесс их практического применения. Задачей практических занятий является выработка умения использовать теоретические знания, проявить наличие практических навыков.

Интерактивные формы проведения занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» включают в себя следующие виды занятий:

- групповые дискуссии, применяются для обеспечения навыков командной работы и межличностной коммуникации и представляют собой оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения представленной темы, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Кроме того, в ходе занятий проводятся круглые столы по заданным тематикам.

- ролевые игры, представляют собой моделирование ситуации, в которой участникам предлагается принять определенную позицию (роль) и затем выработать способ, который позволит привести эту ситуацию к наилучшему результату (игра). Ролевые игры наиболее эффективны как средство приобретения и совершенствования навыков непосредственного межличностного общения, командной работы, а также навыков принятия решений. Хотелось бы отметить высокую эффективность ролевых игр в контексте изменения установок участников образовательного процесса.

Оценочные и методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлены в ФОММ.

Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- выполнять требование прохождения медицинского осмотра в начале учебного года и «допуск» к практическим занятиям в случаях наличия пропущенных не в связи с болезнью занятий,

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, дополнить установленный учебной программой минимальный (не обеспечивающий физиологические потребности организма объём ДА в урочной форме) самостоятельными занятиями с целью оптимизации эффективности результатов (3-4 занятия в недельном ритме)
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; в составе сборных команд вуза по видам спорта.

10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины *«Физическая культура и спорт»* инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институт обеспечивает:

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных

к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

11. Перечень информационных технологий, профессиональных баз данных, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Операционная система (Microsoft Windows *Проприетарная*);
 Пакет офисных программ (Microsoft Office Professional *Проприетарная*);
 Программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (Foxit Reader *GNU Lesser General Public License*);
 Web-браузер (Mozilla Firefox *GNU Lesser General Public License*);
 Организация видеоконференций (*Яндекс-Телемост*)
 Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики [Электронный ресурс]. URL: gks.ru
 Информационные справочные системы:
 Автоматизированная информационная библиотечная система Marc21SQL;
 Справочно-правовая система «Консультант Плюс».

12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Специализированные аудитории:
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа
Технические средства обучения:
мультимедийный комплекс компьютер с программным обеспечением, указанным в п.11, доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду
Специализированные аудитории:
Спортивный зал, комната для хранения спортивного инвентаря
Технические средства обучения:
Учебные и наглядные пособия: лекции по технике безопасности. Спортивное оборудование: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, оборудование для силовых упражнений; секундомеры, мячи для тенниса. Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.), вешалки, зеркала, скамейки.
Специализированные аудитории:

Тренажерный зал
Специализированные аудитории:
Раздевалка, душевые

Пропутеровано и
прошито 17 листов

Зав. УМО

М.Т. Ковалева

